

ВИКОРИСТАННЯ РИТУАЛІВ У СУЧАСНІЙ РОБОТІ ПСИХОЛОГІВ

Івлєва-Струмilenко І.О.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Історія ритуалу як підтримуючої практики багата і різноманітна, виникла вона задовго до психології, використовувалася в різних культурах як супроводжуюча практика, допомагаючи перейти з одного стану в інший, прожити горе, втрату, відзначити важливі події в житті будь то народження, весілля, смерть, звернення до вищих сил, свято врожаю, та інші. Ритуал супроводжував будь який початок, та завершення. Те, що в сучасній психології називають «вдячність» також супроводжувалося ритуалом (наприклад вдячність за врожай, за народження дитини). Ритуали були своєрідною психологічною та емоційною опорою, допомагаючи впоратися та проживати життєві виклики. В давній Греції, Єгипті, Індії, Китаї, у слов'янських народів процеси ритуалів були інтегровані в процес лікування та зцілення, в цих культурах людина розглядалась цілісною – при хворобі тіла також лікували і душу.

Не дивлячись на різницю культур в ритуалах можна знайти багато спільного. В ритуалах використовується музика, частіше за все для введення в гіпнотичний/трансовий стан, звучання голосу, співи, танці, медитації, ароматерапія, малювання, використання знаків і символів, те що зараз використовує сучасна психологія в якості арт-терапії, проєктивних методів, гіпнозу, ароматерапію, тілесних практик. Сучасна терапія активно використовує ритуальні інструменти в кабінетах психотерапевтів для усвідомлення та проживання емоцій, пошуків сенсів, зцілення і підтримки. По-суті ритуали інтегрувалися в сучасну психологію і добре використовуються для зцілення травм, створення безпечного простору (наприклад групова терапія), полегшення проживання стресів і травм, саморегуляції та процесу саморефлексії.

Ритуал слугував супроводом в проживанні вікових криз (наприклад, переходу від стану дитини в стан дівчини чи юнака), ритуал весілля – коли дівчина стає жінкою та дружиною, супроводжував народження дитини, все те що в психології називають кризами, втратою одної ідентичності та перехід в новий стан. Він слугував мостом між попереднім і новим станом. Дуже важливу роль ритуал грає в проживанні травмуючого досвіду, коли «я попередній» вже втрачений а «я новий» ще не знайдений, той самий перехідний період який являється найважчим у проживанні. Травма виникає раптово, ізолювано, драматично, а ритуал цю ізолюваність знімає, особливо якщо це груповий процес. Також ритуал у психологічній практиці можна використовувати як «якоріння» станів, через створення особливих предметів (оберіг, наприклад), ритуал може відображати процес зцілення а клієнт може сам для себе навчитися створювати підтримуючі ритуали.

Таким чином ми бачимо, що ритуал добре інтегрувався у сучасну психологічну практику і його інструменти є дієвими і працюючими з травмами, кризами, залежностями, новим досвідом тощо.